

Лечить, пока не заболело

Лишь 15 процентов работников Уралмашзавода вне риска получить болезни сердца и сосудов

Лариса ХАЙДАРШИНА

В России впервые провели массовое исследование среди работающих людей, чтобы оценить состояние их кровеносной системы. В Екатеринбурге были обследованы около 600 сотрудников ОАО «Уралмашзавод». Специалисты научно-исследовательского центра профилактической медицины Минздрава России сделали вывод: почти половина трудящихся рискует получить опасное заболевание.

Недуги, наклонность к которым проверяли рабочих, занимают первое место в причинах смертности россиян. Медики проводят исследования, чтобы определить, как изменить ситуацию и увеличить продолжительность жизни. Хотя я и не сотрудница завода-участника скрининга, но решила не манкировать предоставленной возможностью и тоже обследоваться. Я, как все, хочу жить долго и быть здоровой. У меня измерили давление, экспресс-методом проанализировали кровь на сахар и холестерин, а потом попросили ответить на вопросы анкеты. Все заняло буквально несколько минут.

У вас есть риск получить сердечно-сосудистое заболевание, — предупредила меня, изучив результаты обследования, доктор Ольга Андриянова, заместитель директора Свердловского областного центра медицинской профилактики. — Хорошо, конечно, что вы не курите и не страдаете от избыточной массы тела, сахар и холестерин в норме, но вот наследственный фактор подкачал. И потому повышение артериального давления до 143 может говорить о

начальной стадии заболевания. Рекомендую наведаться к врачу, вам надо последить за давлением.

Странно... Я чувствовала себя прекрасно, и у меня ничего не болело. Ольга Андриянова пояснила, что идея этого скрининга в том и состоит, чтобы попытаться остановить недуг в зародыше. Основные риски смертельных болезней человеческого «мотора» — социальные: курение, неправильное питание, гиподинамия и избыточная масса тела. Победа над ними вовсе не требует медицинского вмешательства — достаточно усилить воли самого человека.

— Снизить риск смертельного недуга можно на пять процентов, наладив правильное питание, — объясняет Елена Бочкарёва, руководитель лаборатории НИЦ профилактической медицины. — Но это просто лишь на словах — поменять свинину и полуфабрикаты на овощи и фрукты, заменить колбасу на рыбу. На деле требует сложного механизма перестройки привычек семьи. Но кроме самого человека, изменить структуру питания не сможет никто. То же касается и курения — бросьте эту вредную привычку, и вы снизите риск сердечно-сосудистых заболеваний на 19 процентов. Возьмите за правило заниматься физкультурой — и будет ещё минус девять процентов риска.

По данным учёных, все эти меры смогут на 15 лет продлить жизнь человеку трудоспособного возраста. Если не доводить до греха — до потери сознания и вызова «скорой».

...Выслушав врачей, я возвратилась в редакцию с твёрдым намерением записаться на фитнес и всей семьёй на ужин есть морковку, капусту и яблоки. Для здоровья полезно!



Этот болид придирчиво проверяли специалисты таких известных компаний как «Mercedes AMG F1», «Fiat», «Maserati». И кое-что пришлось подправить



Модель будущего гоночного автомобиля — пока из пластилина

Уральский форсаж

Студенты-железнодорожники собрали гоночный болид

Дарья БАЗУЕВА

Гаражом этого гоночного автомобиля стала аудитория Уральского государственного университета путей сообщения, а проектировщиками, сборщиками и пилотами — студентами. Они создали болид за десять месяцев, а теперь, несмотря на вес 350 килограммов, в буквальном смысле несут его на руках — на соревнования и выставки. Осенью студенты участвовали в международных инженерных соревнованиях «Formula SAE» на трассе Рикардо Палетти в итальянском городе Варано, где были отмечены за лучшее техническое исполнение проекта среди российских команд. И пусть это не трасса «Формулы-1», но побывать там всё равно почётно.

Сейчас в проекте сложно усомниться. Вот он — готовый автомобиль с двигателем от спортбайка «Honda CBR» — 600 кубических сантиметров и 110 лошадиных сил, с независимой подвеской, укороченной рулевой рейкой на 1,8 оборота. Но поначалу идея казалась призрачной: пятеро студентов

с разных курсов и факультетов — Влад Марков, Никита Домашов, Илья Нирзагалиев, Павел Захаров и Владислав Фрунзе, загоревшись идеей с нуля разработать свой гоночный автомобиль, собрались и начали работу на базе недавно появившейся вузовской кафедры «Проектирование и эксплуатация автомобилей». Команду назвали «Formula Student».

Рисовали 3D-чертежи в компьютерных программах, изучали литературу, советовались со своими преподавателями и командами из других университетов страны — в Екатеринбурге подобных энтузиастов не наши.

Чтобы работа шла эффективнее, студенты распределили в команде обязанности: выбрали ответственных за двигатель, трансмиссию, тормозную систему, электрику, дизайн. Часть деталей сделали самостоятельно — для этого пришлось освоить токарный, фрезерный и сверлильный станки, благо что все они в университете есть. Оставшиеся детали закупили на средства вуза и спонсоров. Общая сумма, в которую обошёлся болид, не раскрывается, но студенты отмечают: со-

брать свой гоночный автомобиль гораздо дешевле, чем купить готовый.

К весне 2013 года у ребят были готовы каркас с двигателем. В июне автомобиль выполнил показательный заезд на автодроме университета.

— Мы вынесли болид из учебного корпуса. Я сел за руль и разогнался до 100 км, мог бы и больше, но места на площадке уже не было, — вспоминает вице-капитан команды трестекурник Никита Домашов.

Студенческий болид побывал на выставках «Иннопром-2013», «Образование. Работа. Карьера». А затем, вплоть до начала соревнований в Италии, его готовили к гонкам. Перед заездом на гоночной трассе автомобиль прошёл все тесты технической комиссии: на опрокидывание, уровень шума, правильную работу системы торможения. Несколько раз приходилось исправлять мелкие недочёты, которые заметили специалисты — представили «Mercedes AMG F1», «Fiat», «Maserati». Но всё же болид был допущен до гонок на выносливость на участке протяжённостью 22 км.



Тест-драйв болида на автодроме УрГУПС. За рулём вице-капитан команды Никита Домашов

А жюри было поражено, когда узнало, что автомобиль студенты собрали влетером за такой короткий срок, ведь численность европейских команд составляла порядка 30 человек и над проектами они работали по несколько лет.

Сейчас болид выполняет скорее функцию практического пособия для студентов вуза. Использовать его по назначению, к сожалению, негде — гоночных трасс в Свердловской области нет. Отдельные системы автомобиля команда планирует запатентовать, а сейчас начинает работу над новым болидом, который, по задумке студентов, будет с более низкой посадкой и меньшей массой, улучшенным шасси, по сравнению с его предшественником.

Выбор — за пациентом

Лучшая страховая компания — та, что защищает права больного

Мария ДРОЖЕВСКАЯ, Лариса ХАЙДАРШИНА

На вопросы читателей «Областной газеты» о том, как получить бесплатную медицинскую помощь, гарантированную государством, отвечает директор Территориального фонда обязательного медицинского страхования (ТФОМС) Свердловской области Валерий Александрович ШЕЛЯКИН.

Галина ЛЯПИНА, Екатеринбург: — Срок моего страхового медицинского полиса истёк в 2012 году. Он уже недействителен? Мне его меняют?

— Ваш полис действительно, при его предъявлении вам должны оказывать медицинскую помощь. В соответствии с федеральным законом, все полисы, выданные на руки, действуют бессрочно, до того момента, пока вы сами не захотите их заменить. Спешить острой необходимости нет. Когда решите поменять полис, обратитесь в любую страховую компанию из числа действующих в Свердловской области, вам выдадут новый документ. Сегодня в области работают девять страховых компаний, вы можете выбрать любую из них. Весь перечень вместе с адресами и телефонными публикациями на сайте Свердловского Территориального фонда обязательного медицинского страхования.

Ольга Николаевна, Екатеринбург: — Выбираю страховую медицинскую компанию для себя и своей семьи. Скажите, каковы из них на первом месте?

— В нашем регионе работают как федеральные страховые медицинские компании, так и региональные, и какую из них выбрать — ваше личное дело. Объём гарантий одинаков и от компании не зависит. Полис является гарантом предоставления помощи в полном объёме. Страховые компании заинтересованы в том, чтобы застрахованных у них было как можно больше, поскольку от числа застрахованных зависит их финансирование. Для того чтобы сознательно выбрать страховщика, зайти



Валерий Шелякин советует не стесняться обращаться к страховщикам за помощью

на сайт ТФОМСа, в раздел информации о страховых компаниях. Здесь вы узнаете и адреса офисов, и число застрахованных. А главное, познакомитесь с показателями экспертной деятельности: насколько активно специалисты компании защищают права своих застрахованных. Потрудитесь позвонить по телефону «горячей линии» компаний, и послушайте, как они общаются со своими клиентами, отвечают ли на звонки поздним вечером. Страховщик, заботящийся о своих клиентах, будет вежливо, грамотно проинформирует обратившегося и поможет получить положенную по закону медицинскую помощь.

— Есть и второй вопрос. Кто должен оплачивать консультацию в «Микрохирургии глаза» — страховая компания или пациент? Мне отказали в бесплатной консультации, хотя у меня было направление окулиста.

— Эта медицинская организация в системе обязательного медицинского страхования (ОМС) работает давно. И тот объём услуг, который обеспечен ОМС, оказывает жителям Екатеринбурга и области бесплатно. Это касается и консультаций, и операций, которые проводятся в порядке очереди. Если возникли проблемы и в МНТК «Микрохирургия глаза» вы не смогли полу-

телефон (343) 200-84-40. А электронный вариант полиса можете получить в своей страховой компании.

— При записи детей на приём к лору и гастроэнтерологу в нашей детской поликлинике потребовали назвать номер их полисов, без этого, сказали, не запишут. Это правильно?

— Нет, записать ребёнка к врачу обязаны без полиса. А вот на приём вы должны взять с собой полис ОМС.

Анна СУМАТХИНА, Екатеринбург: — Какой полис лучше — пластиковая карточка или бумажный? В больнице сказали, что полис действует по 2015 год. Мне 72 года, я работаю. Если я меняю полис, но потом не смогу работать, можно ли будет им пользоваться?

— Какой вам вариант больше нравится, тот и выбирайте, они совершенно равнозначны. По закону, выбор страховой компании при получении полиса — личное дело каждого гражданина. И выбирает страховщика не работодатель, а вы сами. Если вы перестанете работать, объём медицинской помощи от этого не изменится.

Ольга ГОРОДОВА, Первоуральск: — Как узнать, должна ли я за обследование платить деньги или его положено провести бесплатно, по предъявлению полиса? — Перечень помощи по полису ОМС есть на сайтах фонда и министерства здравоохранения области. Из системы обязательного медицинского страхования сегодня оплачивается практически вся медицинская помощь кроме высокотехнологичной — она осталась за областным бюджетом. Так же, как психиатрия и социально значимые заболевания — СПИД и туберкулёз. За метьте, в перечне источников финансирования нет строки «кошелёк пациента». Если услуга необходима вам по медицинским показаниям, она должна быть оказана бесплатно. Если вы хотите свободно ориентироваться в этом вопросе, можете самостоятельно изучить документ, который называется «Территориальная программа государственных

гарантий оказания гражданам бесплатной медицинской помощи» (документ есть в свободном доступе в Интернете). В ней вы сможете найти не только объём положенной вам бесплатно медицинской помощи, но и узнать о сроках ее ожидания. Например, в течение какого времени вас должен проконсультировать узкий специалист, как долго можно ждать госпитализации или исследования...

Татьяна, Нижний Тагил: — Читала, что в 2013 году выделены большие деньги на стоматологию в рамках системы ОМС. Взрослому населению бесплатно оказывается не только профилактика и неотложная медицинская помощь, но и лечение кариеса, пульпита, пародонтита и пародонтоза. Объясните, пожалуйста, что понимается под профилактикой в стоматологии? Как быть, если в городских поликлиниках нет специалиста-пародонтолога либо в оказании этого вида помощи на бесплатной основе отказывают? Поясните, действительно ли при лечении кариеса либо пульпита бесплатно оказываются только сами услуги, а за материалы необходимо платить? Об этом в поликлиниках рассказывают с неохотой.

— Объём средств, предусмотренных на стоматологию, вырос более чем в два раза и составляет в этом году более миллиарда рублей. Объём бесплатной стоматологической помощи расширился. Кариес должны лечить бесплатно, за материалы платить не надо. А вот косметологическая помощь предоставляется за деньги. Что касается отсутствия в больнице специалиста, ни в стоматологических поликлиниках, ни в других медорганизациях с вас не имеют права брать деньги только потому, что «нет необходимого специалиста». При отсутствии врача вам должны обеспечить консультацию в другом месте.

Надежда БРУСНИЦЫНА, Екатеринбург: — Живём с детьми в Октябрьском районе, но, когда были в гостях у бабушки в Ор-

джоникидзевском районе, малыш заболел. Я обратилась за помощью в детскую городскую больницу №15. Мне отказали, пояснив, что ребёнок к этой больнице не прикреплен. А ведь мы имели при себе медицинский полис!

— При оказании неотложной помощи прикрепление не требуется, вам отказали неправильно. В случае острого заболевания пациент обращается в любое медицинское учреждение, где его застала беда — в другом районе города или другом населённом пункте области или даже страны. Любое медицинское учреждение обязано оказать ему помощь. Если вам отказывают, вначале обратитесь к руководителю поликлиники или больницы. Кроме того, можете набрать номер телефона вашей страховой компании, указанный на вашем полисе, или «горячей линии» ТФОМСа.

— Я звонила в страховую компанию, мне сказали, надо писать заявление на имя главного врача. Но у меня его не приняли. Страховая не помогла.

— Откажитесь от такого страховщика, они так не должны работать. Выберите другую компанию и получите у них новый полис.

Светлана ШАТУХИНА, Екатеринбург: — Какие документы необходимо представить, когда меняешь полис в случае замены фамилии?

— При обращении в страховую компанию вас попросят предъявить паспорт. Учтите, что в день обращения вы получите временное свидетельство, действующее тридцать рабочих дней. За этот период информация о вас уйдёт в территориальный фонд, мы проверим её на предмет корректности и после отправим её в Госзнак. После изготовления полисы прибывают в субъект, поступают в страховые компании и далее выдаются на руки застрахованным. На изготовление и доставку бумажных полисов обычно уходит около двадцати рабочих дней, электронные могут готовиться чуть дольше.

Живём с детьми в Октябрьском районе, но, когда были в гостях у бабушки в Ор-

Сделал зарядку — проехал бесплатно

Интересная инициатива Олимпийского комитета России коснётся вовсе не Сочи, а столичной подземки. Завтра у входа на московскую станцию метро «Выставочная» появится автомат, который будет выдавать билеты на одну поездку не за 30 рублей, а за 30 приседаний.

Устройство технически несложное: камера фиксирует количество выполненных приседаний, а небольшой дисплей отображает их в цифрах, показывая, сколько ещё упражнений нужно сделать для получения бесплатного билета. Во время пассивной работы автомат будет отображать общее количество выполненных по акции приседаний.

Таким образом будет дан старт социальному проекту «Олимпийские перемены» — версий много, а небольшая дисплей отображает их в цифрах, показывая, сколько ещё упражнений нужно сделать для получения бесплатного билета. Во время пассивной работы автомат будет отображать общее количество выполненных по акции приседаний.

Ирина ОШУРКОВА

По пути на службу погибла женщина-полицейский

Фатальная авария с участием автомобилей «Лада Приора» и «Хендай Элантра» случилась 6 ноября в 07.35 на 85-м километре автодороги Екатеринбург — Тюмень.

За рулём отечественного транспортного средства находился 32-летний сварщик Белоярской атомной электростанции, инмаркой управляла 27-летняя сотрудница службы дознания ОВД города Богданович. Капитан полиции Анна Межова ехала на работу. Машины столкнулись на скорости лоб в лоб. Раненого сварщика госпитализировали в районную больницу. Дознаватель скончался на месте до приезда врачей.

По предварительным данным, виновником аварии мог быть водитель «лады», выехавший на полосу встречного движения. Как стало известно, в текущем году сварщик трижды привлекался к административной ответственности, из них дважды — за превышение допустимой скорости. Однако расследование ДТП только началось.

Как сообщил начальник управления информации областного полицейского главка Валерий Горелых, в органах внутренних дел Анна Юрьевна Межова работала с марта 2007 года. Руководство ГУ МВД России по Свердловской области и ОВД Богдановича выражают соболезнования родным погибшей коллеги и окажут им необходимую помощь.

Татьяна КОВАЛЕВА

Свердловская Школа пожилого возраста стала лучшей в России

Программа была представлена на Всероссийском конкурсе региональных образовательных программ для людей пожилого возраста, прошедшем в Москве.

В состязании «Информационные технологии для старшего поколения» приняли участие большинство регионов страны. Победители определяли из 48 участников. Критерием оценки было несколько: организация школ, обучающие материалы. Поддержка слушателей после окончания курса, результативность обучения.

Свердловская региональная программа «Старшее поколение» — Школа пожилого возраста (компьютерная грамотность) по всем критериям заняла первые места и в итоге признана победителем.

Школы пожилого возраста появились на Среднем Урале в 2011 году под эгидой министерства социальной политики — всего в программе участвует восемь министерств и ведомств. В области при комплексных центрах действует более 600 клубов. Направленные их деятельности многообразно — компьютерная грамотность, безопасная жизнедеятельность, прикладное творчество, правовая и экономическая культура, активное долголетие...

Первый этап реализации программы заканчивается в этом году, но в области разработан проект программы «Старшее поколение» уже на 2014–2018 годы.

Маргарита ЛИТВИНЕНКО



Рисунок восьмилетнего екатеринбуржца Жени Сабирова стал лучшим в конкурсе «Я верю в город будущего — Екатеринбург ЭКСПО-2020». Победитель выбран путём интернет-голосования из 200 претендентов в возрасте от трёх до 16 лет, приславших свои рисунки в заявочный комитет на проведение Всемирной универсальной выставки. Жени награждён недельной поездкой с родителями в Париж с посещением Диснейленда